

# Zolliker Zumiker

BOTE

Unabhängige Wochenzeitung und amtliches Publikationsorgan

Amtliches Publikationsorgan Zollikon / Amtliche Mitteilungen Zumikon  
 GZA/PPA 8702 Zollikon, Fröhlich Info AG, Dachslerenstrasse 3, 8702 Zollikon  
 redaktion@zozubo.ch, verkauf@froehlich-verlag.ch, www.zolliker-zumiker.ch

## Das Wetter am Wochenende



Samstag 0°|5° Sonntag 0°|4°

## Jung sein als Entscheidung

Jung zu sein ist kein Zustand – es ist ein Lebensgefühl. Man kann sich bewusst dafür entscheiden. Egal, ob man zur Schule geht, ein neues Projekt startet, ein Unternehmen gründet oder sich sportlich engagiert: Das Gefühl der Jugend kann jeder und jede immer wieder erleben. Diese Ausgabe macht deutlich, wie vielfältig junges Engagement sein kann: Schülerinnen und Schüler gründen ein Unternehmen, Sportlerinnen und Sportler zeigen Einsatz und Durchhaltevermögen, andere bringen frischen Schwung in ihr Leben.

Nicht immer ist es einfach, neue Wege zu gehen. Oft braucht es einen Funken Mut. Wer wagt, sieht die Welt mit anderen Augen. Man erkennt, dass das Leben nicht wartet, und genau darum braucht es Mut. Aus eigener Erfahrung weiß ich: Es lohnt sich. Das Schlimmste ist, es gar nicht erst zu versuchen. Denn meist bereut man nur das, was man nicht gewagt hat. Und ich habe mich soeben als nicht mehr ganz junger Praktikant an mein erstes Editorial gewagt.

Dominique Pierre Lüthi



Gesundheit ist mehr als nur Bewegung durch Trottifahren: Das neue Konzept zur Gesundheitsförderung und Prävention der Schule Zollikon umfasst auch viele Themen aus den Bereichen psychische und sexuelle Gesundheit. (Symbolbild: cef)

## «Die Schule ist ein Spiegel der Gesellschaft»

**Die Schule Zollikon hat neu ein verbindliches, gesamtschulisches Konzept für Gesundheitsförderung und Prävention. Wie es dazu kam, weshalb das wichtig ist und warum Themen wie «Stressbewältigung» bereits im Kindergarten besprochen werden. Ein Einblick.**

Aline Sloksnath

**ZOLLIKON.** «Gesundheit ist ein grundlegendes Menschenrecht», heißt es in der Jakarta-Erklärung zur Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahr 1997. Fast dreißig Jahre später ist dieser Anspruch aktueller denn je. Psychische Belastungen, Bewegungsmangel und sozialer Druck prägen zunehmend den Alltag von Kindern und Jugendlichen. «Rund ein Drittel der

Kinder und Jugendlichen ist gestresst», titelte Pro Juventute vor rund vier Jahren ihre Stress-Studie. Die nationale Studie «Health Behaviour in School-aged Children» von Sucht Schweiz zeigte 2022, dass das subjektive Wohlbefinden in den letzten Jahren vor allem bei den Mädchen zurückging. Eine mögliche Erklärung sieht unter

Fortsetzung auf Seite 3

ANZEIGE

**Rui Biagini**  
Wieder in die Schulpflege und neu als Schulpräsident

**BISHER**

**Grünliberale.** #TeamAufbruch

SEITE 4

## Eschen welken



Viele Leute spazieren im Tobel des Nebelbachs. Für ihre Sicherheit ist wegen des Eschentreibsterbens ein Holzschlag mit Helikopter nötig.

SEITE 11

## Töne blühen



Mira Meier ist eine Frau der Zahlen und der Töne. Sie setzt sich gerne für Menschen ein – und in ihrer Freizeit mit Leidenschaft ans Klavier.

ANZEIGE

**FDP**  
Die Liberalen

**8.3.2026**

**David Sarasin**  
Bisher  
in die Schulpflege von Zollikon und neu als Präsident

Fortsetzung von Seite 1

anderem das BAG in der zunehmenden und teilweise problematischen Nutzung von Social Media. Die Entwicklungen der letzten Jahre zeigen: Gesundheitsförderung darf nicht erst im Erwachsenenalter ansetzen. Dabei spielt die Schule eine tragende Rolle. Die Stärkung von sogenannten überfachlichen Kompetenzen, wie sie auch im Lehrplan 21 vorgesehen ist, hilft den Kindern und Jugendlichen, den verschiedenen Entwicklungsphasen ihrer Kindheit gewachsen zu sein, und trägt nachhaltig zur psychischen und physischen Gesundheit bei.

Wie kann ich meine eigenen Grenzen aufzeigen, wie die von anderen akzeptieren? Wie halte ich Konflikte aus und löse sie ohne Gewalt? Und wie gehe ich mit digitalem Stress um? Diese und weitere Lernziele finden sich im neuen, stufenübergreifenden Konzept zur Gesundheitsförderung und Prävention der Schule Zollikon. Ziel ist es, die physische, vor allem aber auch die psychische Gesundheit der Schülerrinnen und Schüler zu fördern und aktiv Präventionsarbeit zu leisten. Dabei geht es um Themen wie Stress oder Sucht, Mobbing und Medienkompetenz. «Das Ziel des Gesamtkonzepts ist es, dass Lehrpersonen von Kindergarten bis Oberstufe die verschiedenen Themen aufbauend in den Klassen bearbeiten können», erklärt Sonja Erni, die Kommunikationsverantwortliche der Schule Zollikon, auf Anfrage. Vor knapp zwei Jahren hat die Betreuungs- und Schulleitungs-konferenz beschlossen, ein Präventionskonzept auch für Kindergarten und Primarschule zu entwickeln. Im Herbst 2023 startete eine Arbeitsgruppe, gestützt auf das bereits bestehende Konzept für die Sekundarstufe, mit der Ausarbeitung eines gesamtschulischen Konzepts. Im Dezember 2025 wurde es von der Zolliker Schulpflege in Kraft gesetzt.

### Stressbewältigung im Kindergarten

Ein Blick in das neue Konzept zeigt, dass «Stressbewältigung» bereits im Kindergarten ein zu behandelndes Thema ist. Da stellt sich die Frage, ob Kindergartenkinder überhaupt Stress kennen. Das sei ein verklärter Erwachsenenblick auf das Thema, der diese Frage auslöse, meint Iris Egenter, Fachexpertin Suchtprävention bei Samowar Bezirk Meilen, die am neuen Konzept mitgearbeitet hat: «Der Stress im Kindesalter ist nicht der gleiche, wie wir ihn im Erwachsenenalter kennen. Doch Kinder haben altersbezogene Stressmomente, beispielsweise, wenn sie merken, dass die



Ein Sommerfest im Schulhaus Oescher: Die Schule ist ein Spiegelbild der Gesellschaft und stellt früh Weichen fürs Leben. (Archivbild: asl)

anderen nicht die gleichen Dinge spielen wollen wie sie, oder sie sich ausgeschlossen fühlen.» Im Kindergarten und auch in der Unterstufe gehe es bei diesem Thema primär um die Stärkung sozioemotionaler Kompetenzen, darum, die eigenen Gefühle besser zu kennen und benennen zu können. «Das ist schon der erste Schritt zu einer gesunden Stressbewältigung später», sagt Iris Egenter. Wie eingangs aufgezeigt, ist dies ein Thema, das in den letzten Jahren immer wichtiger geworden ist. Das sieht auch Sonja Erni so: «Die Schule ist ein Spiegel der Gesellschaft. Herausforderungen, die Kinder schon früh in ihrer Erlebniswelt täglich bewältigen müssen, haben deutlich zugenommen. Das macht sich auch im Schulalltag bemerkbar. Die psychische Gesundheit der Kinder ist vereinzelt bereits im Kindergarten für Lehrpersonen eine Herausforderung.» Man spreche in diesem Alter auch von Früherkennung und Frühintervention, bei denen nicht nur die Kinder selbst, sondern auch ihr Familien- system einbezogen werden. Familien mit Schulkindern seien heute stark gefordert, sagt Sonja Erni: «Das hat viele Gründe: Beispielsweise können globale Unsicherheiten wie Krieg, digitale Medien oder die Klimakrise, übermässiger Leistungsdruck durch Familie, Schule und Gesellschaft sowie Perfektionismus Stressfaktoren sein.» Gerade der Leistungsdruck habe in den letzten Jahren beobachtbar zugenommen, meint Iris Egenter: «Im Bezirk Meilen ist das ein grosses Thema, das merken wir sowohl in den Einzelberatungen von Jugendlichen als auch in den Beratungen von Schulleitenden, Lehrpersonen und Schulsozialarbeitenden. Daraum ist es vielen Gemeinden, auch Zollikon, ein grosses Anliegen, früh mit Präventionsarbeit zu beginnen.» Im neuen Konzept zeigt sich das beispielsweise darin, dass

eine Beziehung zu den Kindern und Jugendlichen haben und genau wissen, wofür sie stehen.»

### Themen von A bis Z

Dass der Schule Zollikon bislang ein einheitliches Gesundheitsförderungs- und Präventionskonzept gefehlt hat, wird im Verhandlungsbericht als «Mangel» bezeichnet. Dieser sei nun durch das neue Konzept behoben, sagt Sonja Erni. Zwei Jahre lang hat eine fünfzehnköpfige Arbeitsgruppe aus Schul- und Betreuungsleitungen, Lehrpersonen aller Schulstufen und Fachpersonen von Samowar Meilen aktuelle Fokus-themen erarbeitet. Diese umfassen noch weitaus mehr Bereiche als die oben angesprochenen. So sollen Kinder und Jugendliche lernen, was eine gesunde Ernährung ausmacht, weshalb Bewegung für Körper und Geist unverzichtbar ist und wie ein verantwortungsvoller Umgang mit Medien sowie mit der eigenen sexuellen Gesundheit gelingt.

Die Themen im Konzept sind verbindlich. Doch wer sorgt dafür, dass es auch im Schulalltag eingehalten wird? «Eine neu zusammengesetzte, übergeordnete Arbeitsgruppe – bestehend aus allen Schulsozialarbeitenden, je einer Klassenlehrperson und den Schulleitungen – übernimmt das Controlling sowie die Überprüfung der Implementierung und Fortsetzung», erklärt Sonja Erni. «An den nächsten Weiterbildungstagen werden die Klassenlehrpersonen über die nächsten Schritte informiert und geschult. Alle drei Jahre wird das Konzept überprüft und bei Bedarf angepasst.» Damit die Schule Zollikon ein Ort bleibt, an dem Kinder und Jugendliche mehr lernen als den Satz des Pythagoras oder das Plusquamperfekt.

ANZEIGE



Special Guests:  
Alphorn-Trio  
aus dem Val Müstair  
& Jodler-Trio

Freitag, 30. Januar, 18-21 h  
**Bündner Abend mit Csilla & Friends.**

Hohfurenstrasse 1 • Zollikerberg  
[www.cafeampuls.ch](http://www.cafeampuls.ch)